

“HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN GADGET DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 33 KOTA BEKASI”

Naadiyah Khofifah Sari
NIM. 201902037

ABSTRAK

Pendahuluan : Remaja merupakan salah satu kelompok yang memiliki risiko mengalami gizi lebih. Kejadian gizi lebih pada kalangan remaja di Indonesia disebabkan oleh perubahan gaya hidup pada remaja. Gaya hidup yang mengalami perubahan diantaranya yaitu aktivitas fisik yang kurang seperti menonton televisi dan bermain *gadget*.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan gadget dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 33 Kota Bekasi.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode observasional analitik yang menggunakan desain *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 100 orang yang diambil dengan teknik *consecutive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner Penggunaan *Gadget* dan *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* serta penentuan status gizi remaja diperoleh dari *z-score* IMT/U.

Hasil : Hasil penelitian menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa *p-value* pada masing-masing variabel penelitian yaitu penggunaan gadget (0,452) dan aktivitas fisik (0,000).

Kesimpulan : Kesimpulan dari penelitian ini yaitu tidak terdapat hubungan bermakna antara penggunaan gadget dengan kejadian gizi lebih dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 33 Kota Bekasi.

Kata kunci : aktivitas fisik, kejadian gizi lebih, penggunaan gadget, remaja

**THE RELATIONSHIP BETWEEN GADGET USE AND PHYSICAL
ACTIVITY WITH OVER NUTRITION IN ADOLESCENTS AT
SMP NEGERI 33 BEKASI CITY**

**Naadiyah Khofifah Sari
NIM. 201902037**

ABSTRACT

Adolescents are one of the groups at risk of overnutrition. The incidence of overnutrition among adolescents in Indonesia is caused by changes in lifestyle in adolescents. Lifestyle changes include less physical activity such as watching television and playing gadgets. This study aims to analyze the relationship between gadget use and physical activity with the incidence of overnutrition in adolescents at SMP Negeri 33 Bekasi City. This study is a quantitative study with an analytical observational method using a cross sectional design. The study sample amounted to 100 people who were taken with consecutive sampling technique. Data were collected through the Gadget Use and Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) questionnaires and determination of adolescent nutritional status obtained from the IMT/U z-score. The results of the study using the Chi-Square test showed that the p-value of each research variable, namely gadget use (0.452) and physical activity (0.000). The conclusion of this study is that there is no significant relationship between gadget use and the incidence of overnutrition and there is a relationship between physical activity and the incidence of overnutrition in adolescents at SMP Negeri 33 Bekasi City.

Keywords : *adolescents, gadget usage, physical activity, more nutritional events.*